



Laufen als Familiensport

Gemeinsame Bewegung für alle Generationen

Als Familie sportlich aktiv zu sein macht mehr Spaß und motiviert jeden einzelnen. Laufen ist ohne besondere Ausrüstung und vor allem zu jeder Jahreszeit möglich. Schon die ganz Kleinen können beim Joggen im Laufkinderwagen mit dabei sein, wenn Mama und Papa ihre Runden drehen. Später begleiten Kinder ihre Eltern mit dem Lauf- oder Fahrrad, bis sie selbst mitlaufen wollen. Hier gilt es allerdings zu beachten, dass kleinere Kinder nur mit leichten und mittleren Intensitäten dauerhaft belastet werden sollen.

Viele positive Wirkungen

Kinder, die in einem bewegungsorientierten und lebensbejahenden Umfeld aufwachsen, werden in den meisten Fällen ebenso gesundheitsorientierte und bewegungsfreudige Erwachsene, wie es ihre Eltern sind.

Für gemeinsame körperliche Familien-Aktivitäten sprechen viele Gründe. Nicht nur die körperlichen Effekte von regelmäßiger Bewegung, sondern auch den positiven Einfluss auf die geistige Entwicklung bei heranwachsenden Kindern und Jugendlichen sind bewiesen. Außerdem kommt es bei sportlich bewegten und besser trainierten Menschen jeden Alters zu einer deutlichen Erhöhung der psychischen Belastbarkeit und einer verbesserten Stressresistenz.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich für unseren Körper positiv aus: *Die Muskulatur und das Immunsystem werden gestärkt, die Lungenfunktion und die Blutwerte verbessern sich, das Herz wird kräftiger und der Stoffwechsel kurbelt die Fettverbrennung an. Ausdauertraining ist sozusagen eines der besten „Medikamente“.*

Tipps für familienfreundliches Laufen

- ☺ Anfangs Gehen mit Laufen *individuell kombinieren* (z.B. je nach Steigung: Bergauf Gehen – dann wieder Laufen oder 2 Minuten Laufen – 2 Minuten gehen oder 3 Minuten Laufen – 1 Minute Gehen).
- ☺ *Regelmäßiges* gemeinsames Laufen.
- ☺ Das *Tempo* an die Schwächste/den Schwächsten *anpassen*, so dass man gerade noch miteinander sprechen kann/könnte.
- ☺ Die Kinder *langsam* an größere Runden und schnelleres Tempo *gewöhnen*.
- ☺ In den *Familienalltag* einbauen und das Laufen zum *Fixpunkt* werden lassen.
- ☺ Positive gegenseitige *Motivation*.
- ☺ *Kein* Ausüben von *Zwang* und *Druck*.
- ☺ *Lob* und *Anerkennung* *aussprechen!*